البرنامج المنزلي للعلاج الوظيفي

تقديم : أ/ ترحيب عبد الباسط

الأهداف

١. الإستخدام الصحيح لليد المفضلة.
٢. تطوير مهارة التناسق الحركي لجانبي الجسم.
٣. تطوير استخدام القبضة الثلاثية.
٤. تقديم مهارات ما قبل الكتابة.

يتعلم الطفل حالياً رسم الخط الأفقي و العمودي و الدائرة لذلك شجعي الطفل على أداء هذه الأنشطة بالمنزل متبعه الخطوات التالية:

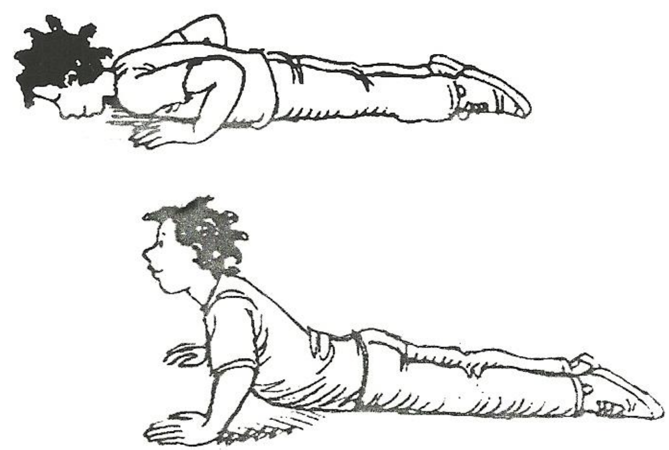
- تمارين الإحماء: إن أداء هذه التمارين مهم جداً قبل أداء الأنشطة مع الأطفال لتقوية عضلات الكتفين و المرفقين.

١. دفع نصف الجسم لأعلى على الأرض.
٢. دفع الجدار.
٣. التصفيق.
٤. الحبو من الغرفة على أطرافه الأربعه.

تساعد هذه الأنشطة الأطفال على أن يكونوا أكثر وعي باستخدام اليدين فهي تقوي الأكتاف و عضلات المرفقين و كذلك عضلات المعصم و الكف.

النشاط الأول (دفع نصف الجسم لأعلى)

- يتمدد الطفل على الأرض و وجهه للأسفل و يبدأ بدفع جسمه للأعلى مع إبقاء البطن على الأرض و يمكن تشجيع الأطفال اللذين يستطيعون رفع البطن أيضاً عند قدرتهم على القيام بذلك (مع العلم بأن بعض الأطفال لا يستطيعون تحقيق ذلك).
- كرري التمرين ١٠ مرات.

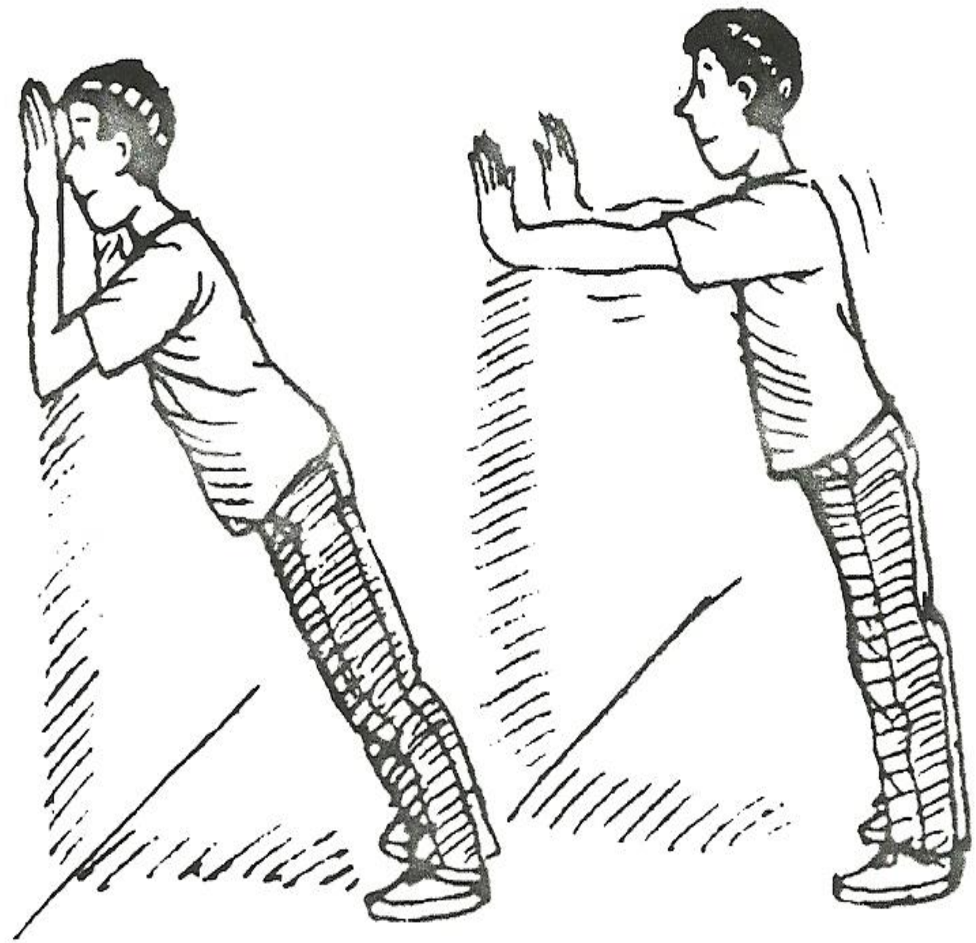


دفع نصف الجسم لأعلى

النشاط الثاني (دفع الجدار)

- يقف الطفل أمام الحائط مسافة تقدر بطول ساعدة و نصف المسافة.
- اطلبي من الطفل مد ساعديه مع ابقاءهم بمستوى كتفيه و فرد يديه على الحائط ثم يبدأ بتقريب وجهه من الحائط بدون تحريك رجليه.
- لطلبي من الطفل مد ساعديه و دفع الجدار للرجوع إلى وضع الإستقامة.
- كرري التمرين ١٠ مرات.

دفع الجدار



أنشطة عجينة اللعب

شجعي الطفل عند أداء أنشطة عجينة اللعب على برم العجينة يشكل أسطواني بفردها بكلتا اليدين لتصبح على خط مستقيم و من ثم لفها كحلقة دائرية.

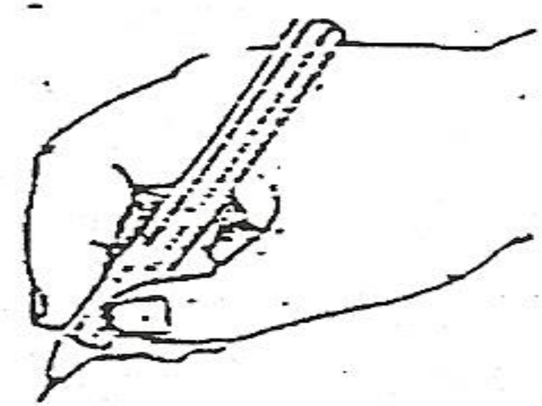
- وصفة عجينة اللعب و أنشطة إضافية مرفقة مع البرنامج المنزلي.

أنشطة تقبل الملامس

- ضعي كمية قليلة من رغوة الحلاقة على سطح صلب (مثلاً طاولة أو صينية مسطحة).
- وزعيها على الطاولة و شجعي الطفل على عزل أصبع السبابة و رسم خط مستقيم على الرغوة.
- وزعي الرغوة مرة أخرى و اجعلي الطفل يرسم شكل دائرة عليها إصبع السبابة فقط.

أنشطة اللظم

- شجعي الطفل على لظم قطع كبيرة من المكرونة مستخدماً الماصة.
  - يساعد هذا النشاط على تطوير استخدام القبضة الثلاثية و هي مهمة جداً عند التمرين على الكتابة.
  - شجعي الطفل على مسك القلم كما هو موضح في الصورة.



  - استخدمي أوراق الكتابة المرفقة لتقليد رسم الخط و الدائرة.

ملاحظات مهمة

- شجعي الطفل على استخدام اليد المفضلة (لا تسمحي للطفل بتبديل يده المفضلة بيده الأخرى عند الكتابة).
- شجعي الطفل على مسك الورقة باليد الأخرى عند كتابته باليد المفضلة.
- عند كتابة الطفل باليد المفضلة تأكدي من أن اليد الأخرى فوق الطاولة و ليست تحتها.
- تأكدي من أن الطفل يجلس بطرقة صحيحة (حجم الكرسي مناسب لحجم الطفل بحيث تصل قدميه للأرض).
- دعي الطفل ينبطح على بطنه عند الكتابة إذا لم يكن هناك كرسي مناسب.



